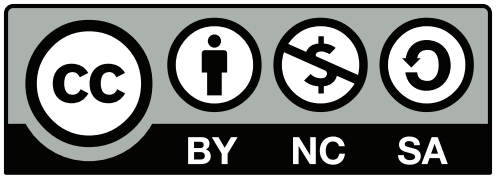
NHAM CRIA

Fascículo: Nham+Cria



Este caderno está licenciado com uma Licença Creative Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0).

Isso significa que você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

Você não pode usar o material para fins comerciais.

Se você transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Aracaju: THP, 1ª edição, 2025.

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

Material de Apoio e Pedagógico – MAP

1ª edição – 2024

PESQUISADORES IPTI

Raiane Kelly Farias de Jesus Ribeiro
Saulo Faria Almeida Barretto
Mariana Fátima Muniz Soares

EDUCADORAS ALIMENTARES

Adelane dos Santos
Adelcina Serafim dos Santos
Ângela Maria Rodrigues da Silva
Angélica Rodrigues
Claudia Regina P. Campos
Darcilene Vieira dos Santos
Joice Costa Pereira
Jocicleide da Conceição Salvador
Maria dos Santos Rodrigues
Maria Izabel Gonçalves Inocêncio
Maria José dos Santos
Priscila Alves de Oliveira
Silvanete dos Santos Souza
Valdenice A. Santos

APOIO À PESQUISA DO CRIA

Euller Vitor Santos de Jesus
Geovana Laureana dos Santos
Josiquele de Sousa Santos
Sabrina de Jesus Santos

COORDENADORA DO NHAM

Welancleide Alana Cardoso dos Santos

COORDENADORA DO CRIA

Yara Karoline de Sousa Mendes

CONCEPÇÃO E COORDENAÇÃ

The Human Project

Material de Apoio e Pedagógico: Educação dequada e Saudável: Educação Infantil/ NHAM, Santa Luzia do Itanhy - SE,2023. 100. 1. Educação alimentar. 2. Educação nutricional. 3. Alimentação saudável. 4. Promoção da saúde.

INTRODUÇÃO

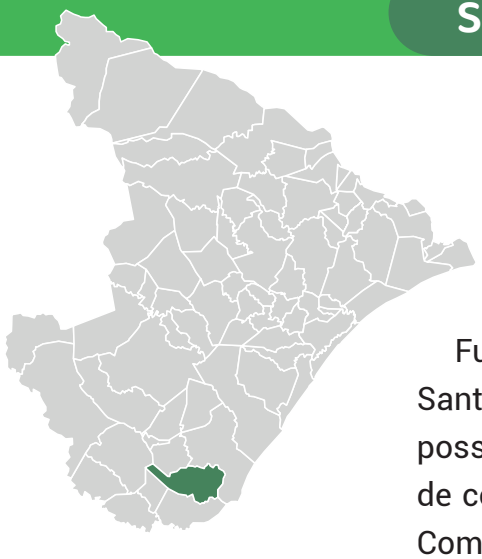
No que diz respeito à **segurança alimentar e nutricional (SAN)**, que consiste na garantia do direito de todos ao acesso constante a alimentos de qualidade em quantidade suficiente, sem comprometer outras necessidades essenciais, é importante salientar a relevância do **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)** como uma medida preventiva contra os riscos associados a uma alimentação inadequada para crianças e adolescentes.

O objetivo primordial do PNAE é promover o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, o desempenho escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis entre os estudantes. Esse propósito é alcançado por meio de ações de educação alimentar e nutricional, juntamente com a oferta de refeições que atendem às necessidades nutricionais dos alunos durante o período escolar. Nesse contexto, a merenda escolar desempenha um papel fundamental na promoção da segurança alimentar das crianças.

Além disso, é crucial destacar que a Política Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) promove ativamente o **uso de alimentos frescos e o apoio à agricultura familiar**, estabelecendo que, no mínimo, 30% dos recursos destinados ao PNAE devem ser direcionados à aquisição de alimentos provenientes de produtores locais. Portanto, embora o foco principal deste projeto seja o público composto por estudantes, merendeiras e a comunidade escolar, também adotamos a estratégia de colaboração com os agricultores familiares locais.

É importante ressaltar que todas as escolas participantes do projeto estão localizadas em áreas rurais, no entanto, a produção agrícola familiar nessas regiões ainda é incipiente. Isso torna necessário o estímulo à produção de alimentos orgânicos nessas comunidades.

Nesse contexto, a parceria com os programas PNAE e PAA em nível municipal desempenha um papel fundamental. Eles desempenham um papel duplo, **incentivando o aumento da produção agrícola e a garantia de alimentos nutritivos para as crianças.**



No Contexto Do Povoado Pedra Furada, Santa Luzia Do Itanhy, SE.

Fundado em 1575 pelos Jesuítas, o município de Santa Luzia do Itanhy é o mais antigo de Sergipe e possui uma rica história ligada às primeiras tentativas de colonização do solo sergipano pelos portugueses. Com uma população estimada de 13.616 habitantes, a comunidades e distribui entre a sede do município, seus distritos e os povoados.

Dentro do território que abrange esse município, localiza-se o povoado Pedra Furada, que conta com aproximadamente 235 habitantes, sendo destes 117 do sexo masculino e 118 do sexo feminino. A renda predominante dos moradores do povoado é de até um salário mínimo por mês, proveniente da venda de mariscos como o aratu em praticamente todas as famílias da região. Diante deste cenário, os hábitos alimentares dos moradores da Pedra Furada são de alto consumo de produtos ultraprocessados, açucares e refinados, assim como de baixo consumo de alimentos naturais e baixa variedade de produtos diversos.

A transição nutricional é um processo de mudanças nos padrões alimentares e na composição corporal de uma população e está intrinsícamente relacionada aos hábitos alimentares. Isso envolve a transição de um padrão alimentar mais tradicional, centrado em alimentos in natura, para uma maior adoção de alimentos processados e ultraprocessados. Essas mudanças na dieta podem estar associadas a diversas condições nutricionais e ao estado nutricional das pessoas.

Nesse contexto, a transição nutricional é um fenômeno que merece atenção, uma vez que pode ter implicações significativas na saúde e no bem-estar das populações. Portanto, está sendo fundamental compreender como as mudanças nos hábitos alimentares afetam o estado nutricional das pessoas e buscar estratégias para promover uma alimentação mais saudável e equilibrada diante dessas transformações.

Desde 2021, Santa Luzia do Itanhy tem se beneficiado do projeto NHAM (Nutrition for a Healthand Appetizing Meal). Atualmente, a implementação abrange o Distrito Crasto, o Distrito Cajazeiras, Povoado Pedra Furada e Povoado Bom Viver. Isso é alcançado por meio de encontros formativos semanais e mensais, a elaboração e aplicação de planos de aulas pelas merendeiras, bem como a elaboração de hortas construídas com envolvimento dos alunos, pais, profissionais da escola e comunidade.

Com o olhar voltado para a criança que ainda virá ao mundo, a tecnologia social CRIA (Cultivate and Raise Infancy Awareness) iniciou no ano de 2022 a atuar no povoado Pedra Furada, objetivando trabalhar questões de promoção adequada da maternidade e paternidade na primeira infância. A boa alimentação é um componente essencial na vida da criança, especialmente nos 1000 primeiros dias. O CRIA atualmente promove atividades, conversas, oficinas e encontros com os moradores do povoado, contando com aproximadamente 50 beneficiários diretos.

Esta, por sua vez, prevê em sua metodologia uma versão da tecnologia social NHAM adaptado para o contexto do primeiro espaço CRIA, localizado no povoado Pedra Furada, no município de Santa Luzia do Itanhy, Sergipe.

Abordagem Metodológica

Essa adaptação permite abordar de forma mais precisa as necessidades e especificidades únicas de cada um desses componentes importantes: **o indivíduo, a família, a escola e a comunidade**. Isso realça a importância da colaboração e da participação ativa de todos os envolvidos, fortalecendo a eficácia da metodologia do NHAM. Essa abordagem leva em consideração as particularidades de cada localidade, demonstra flexibilidade e capacidade para enfrentar os desafios, o que é fundamental para esta tecnologia social de promoção da saúde e nutrição das crianças. Aqui, os aprendizados e abordagens de outras iniciativas são adaptadas e aplicadas de maneira eficaz, o que pode contribuir para tornar as ações do NHAM mais abrangentes e eficazes na educação alimentar e nutricional das crianças.

Sob esta perspectiva, a metodologia do NHAM também leva em consideração as boas práticas das duas frentes distintas e complementares do projeto CRIA: o **Agente de Saúde na Adolescência (ASA) e o Agente de Desenvolvimento Infantil (ADI)**. O ASA desempenha um papel crucial **na promoção da saúde e prevenção de doenças na comunidade**, enquanto o ADI desempenha um papel fundamental no apoio ao **crescimento e desenvolvimento saudável das crianças**. Portanto, integrá-las ao NHAM pode fortalecer as ações de educação alimentar e nutricional desde o primeiro contato da criança com o alimento inaugural da vida humana, o leite materno, e sensibilizar os pais quanto à importância da amamentação.

Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) representa a **garantia do direito de todos ao acesso regular e contínuo a alimentos de qualidade** em **quantidade suficiente**, sem comprometer outras necessidades essenciais. Ela se baseia em práticas alimentares que promovem a saúde, respeitam a diversidade cultural e são socialmente, economicamente e ambientalmente sustentáveis.

Respeito à cultura alimentar

A cultura alimentar é um conjunto de práticas e conhecimentos enraizados na história de uma comunidade, muitas vezes transmitidos de geração em geração.

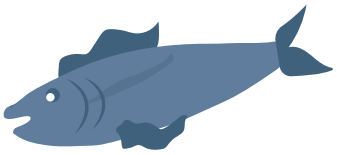
Desempenha um papel fundamental na definição da identidade de um povo. Por outro lado, o hábito alimentar refere-se aos alimentos que as pessoas consomem, bem como à maneira como os consomem: a quantidade, com quem compartilham as refeições, o tipo de alimento e até onde adquirem esses produtos.

Compreender a cultura e os hábitos alimentares de uma comunidade é fundamental para promover uma alimentação mais saudável e sustentável, respeitando as tradições locais e os aspectos culturais envolvidos na escolha e no consumo de alimentos.

É por essa razão que, no povoado Pedra Furada, uma das estratégias planejadas para nortear todo o processo foi a criação da persona, que são como personagens com nome, idade, história pessoal, motivações, sonhos, objetivos, desafios e preocupações. Mas, ao contrário de um personagem de ficção, o avatar é criado com base nas características reais das que representam nossos diferentes públicos: o aluno, o ambiente escolar (“professor”), a família e a comunidade.

Na Escola Paulo Fernando Ribeiro Soutelo, foi criada a persona chamada Paulo, que tem 4 anos de idade e estuda no pré-escolar. Sua disciplina favorita é matemática, e ele adora brincar na maré e jogar bola. Paulo tem o desejo de melhorar sua qualidade de vida e, quando adulto, construir sua própria família e permanecer morando em seu povoado. Ele gosta muito de frutas e de mariscos. Em sua casa e em sua comunidade, tem o hábito de ajudar os seus pais a “pegar aratu e sururu", no mangue de sua comunidade, nos horários de lanche em casa, ele costuma consumir doces, pipoca, biscoitos e achocolatados.

Quantidade + qualidade alimentar



No povoado de Pedra Furada, em Santa Luzia do Itanhy, a qualidade dos alimentos e os padrões de consumo alimentar estão intrinsecamente ligados aos hábitos culturais, enraizados na comunidade. **A pesca de mariscos desempenha um papelfundamental na vida das pessoas**, exercendo uma influência significativa tanto na disponibilidade de alimentos quanto na geração de renda.

No entanto, é importante observar que a falta de informações sobre nutrição e escolhas alimentares saudáveis muitas vezes é evidente. Além disso, no que se refere à quantidade de alimentos acessíveis, embora haja terras disponível, a comunidade tende a concentrar seus esforços mais na pescado que na agricultura. Essa concentração na pesca resulta na **predominância do consumo de peixes e mariscos**, o que, por sua vez, pode desequilibrar a ingestão de outros nutrientes essenciais na dieta.

Amamentação e afeto

A amamentação traz uma série de benefícios para a mãe e para a criança no aspecto nutricional. Para o bebê, ajuda no fortalecimento do sistema imunológico,na proteção de doenças contagiosas, alergias, infecções e outras doenças, tudo isso através do leite materno. Para a mãe, favorece a inibição de sangramentos, prevenindo anemia materna e reduzindo o risco de câncer de ovários e mama.

Tão importante quanto os benefícios fisiológicos da amamentação são os de fortalecimento de vínculo entre a mãe e a criança. **O ato de amamentar é muito mais do que apenas nutrir a criança, é um momento de interação profunda entre o bebê e a mãe.**

Esse momento de interação promove uma ligação muito intensa, o vínculo entre a mãe e o bebê é fortalecido pelo contato da pele e através do olhar. É através da liberação da ocitocina, o chamado hormônio do amor, que acontece em função do toque e sucção da mama, que essa relação é intensificada e a relação da amamentação ganha uma nutrição física e afetiva. A ocitocina também é capaz de reduzir o estresse e a ansiedade, fortalecendo o vínculo a curto e longo prazo.

Também é nesse momento que a mãe e o bebê também podem dividir o contato físico através de carinho, cafuné, abraços, recebendo o cuidado conciliado como afeto.

Você sabia?

O que é colostro?

O colostro, o primeiro líquido produzido pelas glândulas mamárias após o parto, é uma substância que desempenha um papel crucial nos pimeiros meses da vida. Rico em nutrientes essenciais, anticorpos e fatores de crescimento, o colostro oferece uma proteção vital aos recém-nascidos, fortalecendo seu sistema imunológico e proporcionando uma fonte concentrada de energia.

Além disso, é fundamental para o estabelecimento do vínculo afetivo entre a mãe e o bebê, promovendo uma relação saudável e fornecendo um início nutritivo para um crescimento e desenvolvimento nos primeiros meses de vida. O colostro não é apenas um alimento, mas uma dádiva da natureza que dá suporte ao bem-estar e à resiliência dos recém-nascidos, preparando-os para enfrentar os desafios do mundo exterior.

Os primeiros 1000 dias de vida

Os primeiros 1000 dias de vida englobam o período desde o primeiro dia de gestação até os 2 anos de idade, frequentemente denominado 'intervalo de ouro'. Este intervalo desempenha um papel crucial na determinação do futuro de uma criança, não apenas em termos de crescimento e desenvolvimento biológico, mas também no desenvolvimento de habilidades essenciais, como o pensamento, a fala, o aprendizado e o raciocínio, que se desenvolvem ao longo de apenas 36 meses.

Além disso, esse período lança as bases para os valores e comportamentos sociais na idade adulta. Durante essa fase crítica, a prevenção de doenças, o estímulo ao desenvolvimento do sistema neurológico e a monitorização do sistema imunológico desempenham um papel vital na promoção de uma boa saúde ao longo da vida adulta.

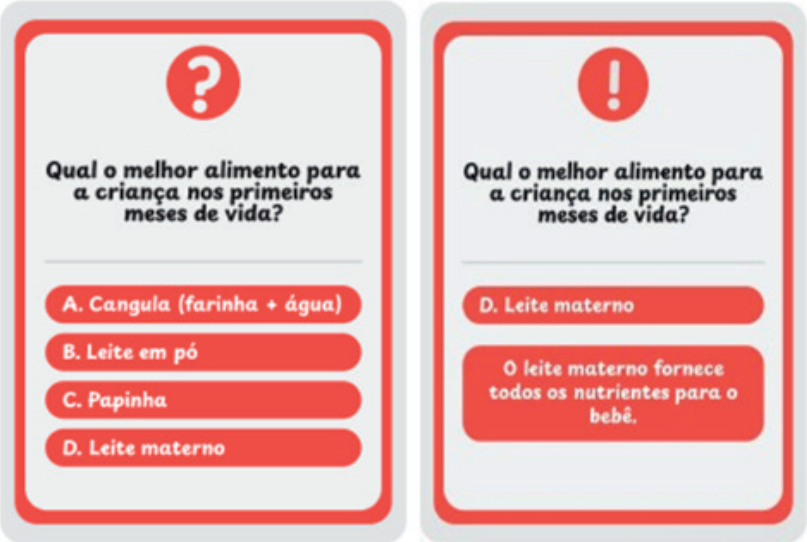
Jogo da Amamentação

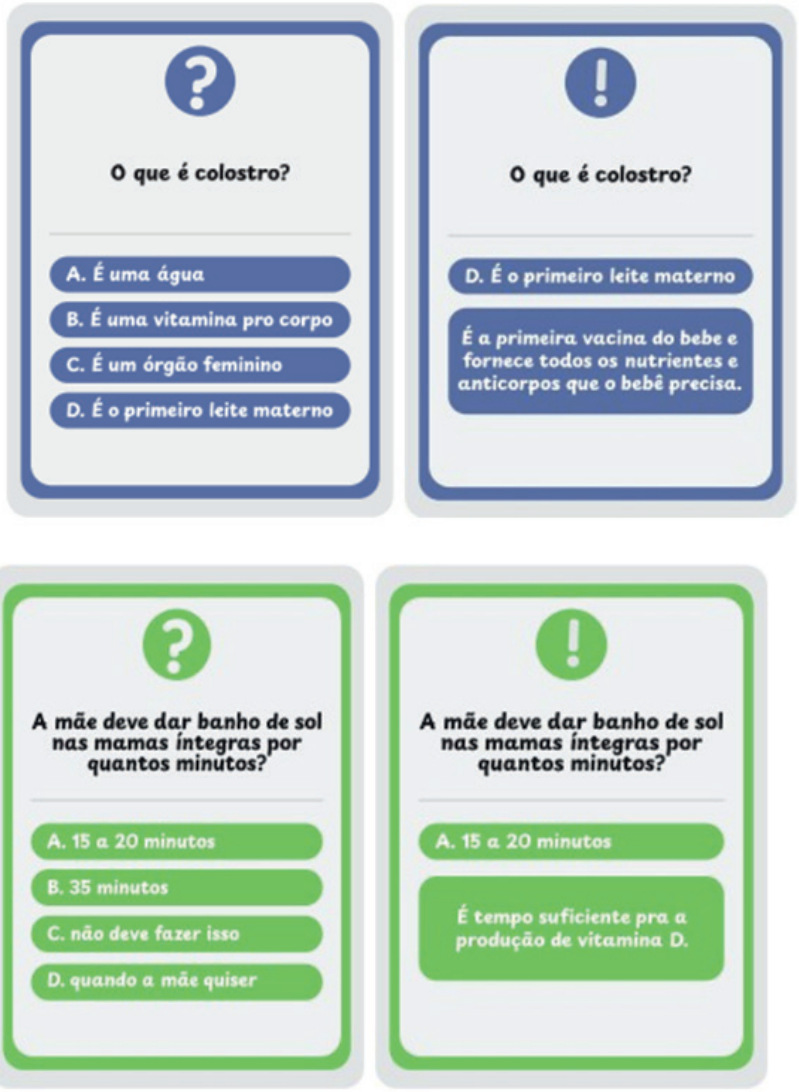
Com a introdução do tema segurança alimentar na tecnologia social CRIA, os jovens de apoio à pesquisa dedicaram-se a entender mais sobre a amamentação na região da Pedra Furada, em Santa Luzia do Itanhy/SE. O grupo deparou-se com muitos mitos sobre a amamentação, como por exemplo, de passar um pente no seio da mãe a fim de produzir mais leite materno. **Com o intuito de dinamizar os conhecimentos** que adquiriram ao longo do mês de formação sobre o tema, resolveram **desenvolver um jogo sobre amamentação chamado "Show da Amamentação".**

O jogo Show da Amamentação consiste em uma dinâmica de perguntas e respostas para desmistificar e explicar questões relevantes sobre o tema, como o empedramento do leite materno, formas de armazenamento do leite, fissuras, rachaduras etc.

O jogo contém **30 cartas de perguntas**, com cada carta contendo **4 itens (da letra A a letra D) com apenas um item correto**. Além disso, existem outras **30 cartas de gabarito**, contando com a explicação da alternativa correta.

O jogo deve ser jogado **por pelo menos 2 equipes e necessita de um mediador**, que será o responsável por fazer as perguntas e anunciar as respostas.





Nestes exemplos, **as cartas à esquerda narram a pergunta da jogada com os 4 possíveis itens corretos. As cartas à direita contém a informação correta com a devida explicação**. Cada acerto acumula **5 pontos** e o vencedor é aquele que **finalizar as 30 rodadas com o maior número de pontos.**

O objetivo do jogo é de também **demonstrar a importância da amamentação e aleitamento materno** não só para a mãe, mas também para toda a rede de apoio que pode ser presente nesse momento.

O jogo também conta com manual, conforme pode ser visto abaixo, guiando os jogadores com as regras estabelecidas. **A idade mínima a ser jogada é de 10 anos.**

Show da Amamentação

REGRAS GERAIS:

Idade: a partir de 10 anos

Participantes: 3 ou mais jogadores, divididos em 2 equipes. Recomendado ter um participante como mediador do jogo, lendo as perguntas e respostas

Componentes:
30 cartas de perguntas
30 cartas de respostas
01 placar
01 ampulheta

Objetivo: Acertar o maior número de perguntas relacionadas a amamentação.

Cartas: O jogo contém 60 cartas, sendo 30 de perguntas e 30 de respostas com justificativa. As cartas de perguntas contam com a questão e 04 alternativas de resposta, sendo que apenas uma delas estará correta. As cartas de respostas contam com o gabarito de cada questão com a respectiva explicação.

Preparação: Os jogadores devem ser divididos entre duas equipes – Não há limite de jogadores para cada equipe.
O jogo deve contar com um mediador, que será responsável por ler as perguntas e explicar as respostas através da carta com justificativa.
As cartas devem ser embaralhadas, recolocadas em superfície e dispostas no centro da mesa.
Seguindo um critério qualquer, as equipes devem estabelecer qual time iniciará o jogo.

O Jogo: Os jogadores de cada time terão 01 minuto para responder à pergunta da carta sorteada. Para isso, utilizarão a ampulheta para acompanhar o tempo.
Em caso de acerto, o time ganhará 05 pontos.
Em caso de erro, a pergunta passará para o segundo time com pontuação dobrada, ou seja, 10 pontos.
Caso o segundo time acerte, ele ganhará os pontos dobrados (10 pontos). Caso o segundo time erre, todos deixam de pontuar e é passado para próxima pergunta.

Realização:

Parceria: